

Licenciatura de Musicoterapia

Para graduados Facultad de Medicina

De la Universidad del Salvador

Autora: Cecilia Di Prinzio

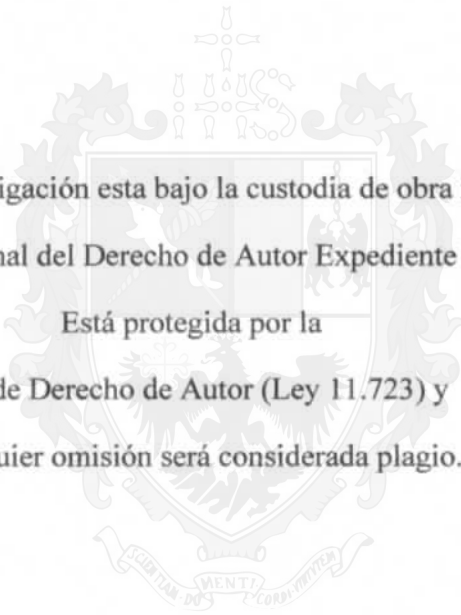
***Titulo de la tesis: Musicoterapia para el manejo
del estrés de la vida diaria***

Tutora de tesis: Lic. Gabriela Wagner

Diciembre de 2009

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

22



La presente investigación esta bajo la custodia de obra inédita de la
Dirección Nacional del Derecho de Autor Expediente N° 809367

Está protegida por la
Ley de Derecho de Autor (Ley 11.723) y
Cualquier omisión será considerada plagio.

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

PROLOGO

En las últimas dos décadas, el desarrollo de la Musicoterapia se ha dado en un contexto general de grandes cambios que afectan a las Ciencias de la Salud.

Los descubrimientos relacionados con las hormonas sintetizadas por el Sistema Nervioso Central, ha modificado conceptos básicos relativos a la unidad psique-soma se han defendido por más de un siglo.

Las fragmentaciones tradicionales que dieron lugar a la especialización y al desarrollo de nuevas disciplinas relacionadas con la rehabilitación, el tratamiento psicoterapéutico y farmacológico se dieron en torno de cambios constantes de descubrimientos.

En la evolución de las Ciencias de la Salud el siglo XIX tuvo por desafío central relacionar los estudios anatómico estáticos con la semiología neuropsiquiátrica de los procesos dinámicos de enfermedad y salud mental.

El concepto dualístico de cuerpo biológico y cuerpo erótico de Freud surge a partir de la clínica en ese contexto. Su propuesta para la comprensión de la mente se vale de los principios de la termodinámica y de los de la transmisión eléctrica, entonces recién descubiertos, para la construcción de una metáfora de nuestra vida psíquica y su dinámica.

El avance tecnológico en la medicina en las últimas décadas nos condujo a nuevos descubrimientos que hoy nos permiten resignificar, interrelacionar, articular e integrar conocimientos.

La Musicoterapia Argentina se desarrolló y se está desarrollando en este contexto científico, a partir del uso intencional, con fines terapéuticos, de los formidables recursos de la musicalidad humana en un proceso terapéutico. La formación universitaria del musicoterapeuta se sustenta en un proceso de retroalimentación constante entre la práctica clínica, la teoría y la investigación.

A lo largo de nuestra práctica profesional en el área de la salud, así como en nuestra vida cotidiana, hemos podido vivencias y observar como la conflictiva psicológica tiene efectos concretos sobre nuestro organismo y viceversa.

En la actualidad el desarrollo de la Psiconeuroinmunoendocrinología (PNIE) en el campo de la salud mental, nos ofrece nuevas formas de resignificación de la interacción corporal, sonoro- musical en la sesión de musicoterapia.

El uso espontáneo de la música en el autocontrol del stress cotidiano, es una realidad ancestral efectiva. Sin embargo para integrarlo a las Ciencias de la Salud como recurso terapéutico necesitamos buscar evidencias científicas de sus resultados en el marco de una interacción terapéutica.

Cecilia Di Prinzio eligió un campo nuevo para investigar. Su práctica clínica no se podría haber dado sin una comprensión teórica, y ésta no hubiera crecido sin la documentación sistemática y la investigación del mismo proceso propuesto.

En este caso de estudio retrospectivo, de seis casos, fue el punto de partida para las preguntas de la investigación.

La autora aprovechó una experiencia previa para repensarlo y profundizarlo en el marco del Seminario de Investigación, materia de la Licenciatura en Musicoterapia. Desde la cátedra la hemos acompañado en una búsqueda de nuevas respuestas a un problema viejo y constante: el stress cotidiano.

La constancia y el trabajo sistemático han dado sus frutos. En este trabajo podemos encontrar los primeros resultados de una actitud y un posicionamiento en donde lo específico se resignifica desde una mirada integradora.

Es una alegría haberla podido asesorar en un camino que lleva a la Musicoterapia Integrativa como opción de respuesta a las necesidades cotidianas del ser humano de hoy.

Lic. Gabriela Wagner

Universidad del Salvador

Presidente

Federación Mundial de Musicoterapia

Musicoterapia para el manejo del estrés de la
vida diaria



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

INDICE

INDICE.....	2
PREFACIO	5
INTRODUCCION.....	7
PRIMERA PARTE.....	10
PLANTEO DEL PROBLEMA.....	11
OBJETIVOS GENERALES DE LA INVESTIGACION	11
OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA INVESTIGACION.....	11
PREGUNTAS DE LA INVESTIGACION.....	12
JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION-VIABILIDAD.....	12
REVISION DE LA LITERATURA	14
SEGUNDA PARTE.....	22
“Construcción teórica para abordar el estrés de la vida diaria desde la Musicoterapia”.....	22
Capitulo Nº 1	23
DEFINIENDO ESTRÉS.....	23
a) Etimología de la palabra	23
b) Historia del estrés:	23
SINTOMAS BASICOS FRECUENTES COMO EMERGENTES EN EL SINDOME DE ESTRÉS ..	26
a) Definiendo que es un síntoma.....	26
b) Manifestaciones disfuncionales físicas.....	26
c) Manifestaciones disfuncionales emocionales.....	27
d) Manifestaciones disfuncionales cognitivas.....	27
FISIOPATOLOGÍA DEL ESTRÉS.....	30
a) Reacción de Alarma:.....	30
b) Estado de Resistencia:	31
c) Fase de Agotamiento:	31
TIPOS DE ESTRÉS.....	32
a) Estrés agudo.....	32
b) Estrés crónico	32
c) Distrés por subestimulación	33
DESCRIPCIÓN DE ESTRÉS POST-TRAUMÁTICO.....	33
VULNERABILIDAD AL ESTRES.....	39
a) Perfiles psicológicos del estrés.....	40

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPING)	42
AUTOPERCEPCION DEL ESTRES	43
a) Definiendo que es la percepción	43
b) Relación entre percepción y estrés	44
c) Vinculación entre percepción, estrés y síntomas	45
EL ARTE, LA MUSICA Y LA CREACION COMO MEDIO TERAPEUTICO PARA MANEJAR EL ESTRÉS	47
Capitulo Nº 2	50
CONSTRUCTO TEORICO MUSICOTERAPEUTICO	50
a) Definición de Musicoterapia	50
b) Encuadre musicoterapéutico	51
b) 1. Denominacion “participante”	52
c) Encuadre grupal en musicoterapia	52
d) Fases del proceso musicoterapéutico	57
e) Definición de Técnicas Musicoterapéuticas	57
e) 1-a Técnicas predominantemente Receptivas	59
e) 1-b Experiencias Receptivas corporo-sonoro-musicales para los encuentros:	60
e) 2-a Técnicas predominantemente Expresivas	61
e) 2-b Experiencias corporo- sonoro -musicales utilizadas para los encuentros	62
f) Recursos musicoterapéuticos	64
g) Criterios de selección para la música utilizada como intervención musicoterapeutica	64
h) Posicionamiento del terapeuta	66
i) Objetivos Musicoterapéuticos	66
ENLACE DEL MARCO MUSICOTERAPEUTICO CON LA PSICOTERAPIA COGNITIVO- CONDUCTUAL	67
DEFINIR LA INVESTIGACION	70
HISTORIA DE LA HIPOTESIS	70
DEFINICION DE VARIABLES	71
DEFINICIONES CONCEPTUALES	71
DEFINICIONES OPERACIONALES	71
SELECCIÓN DEL DISEÑO DE INVESTIGACION	74
METODO DE INVESTIGACION	75
SELECCIÓN DE LA MUESTRA	76
TECNICAS DE RECOLECCION DE DATOS CUANTI-CUALITATICOS	76

ETAPAS DE LA INVESTIGACION	77
CUARTA PARTE	78
TRABAJO DE CAMPO	78
Capítulo N° 1	79
NECESIDAD DE UN ESPACIO MUSICOTERAPEUTICO PARA LA ASISTENCIA DEL ESTRÉS DE LA VIDA DIARIA	79
FORMACION DE LOS GRUPOS	80
PRESENTACION DEL SETTING	81
PROCEDIMIENTOS DEL DIPOSITIVO SELECCIONADO PARA LOS ENCUENTROS	82
MOTIVACION EN LA ELECCION DEL DISPOSITIVO	84
Capítulo N° 2	95
PRESENTACION DE LOS PARTICIPANTES DEL GRUPO	95
QUINTA PARTE	99
ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS DATOS	99
Capítulo N° 1	100
PROCESO INDIVIDUAL DE CADA PARTICIPANTE	101
INTERPRETACION DE DATOS MAS RELEVANTES	112
Capítulo N° 2	118
ANALISIS DEL PROCESO GRUPAL	118
Conclusiones	123
BIBLIOGRAFIA	127
ANEXOS	130

USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

PREFACIO

Esta investigación fue realizada con la motivación personal de ofrecer una propuesta diferente desde la musicoterapia para el estrés de la vida diaria y sentar bases con mi humilde aporte a la profesión, con la finalidad de mejorar la calidad de vida y la salud de mis pacientes.

El estrés y sus síntomas se confunden en un sinfín de diagnósticos físicos y psíquicos. Dichos diagnósticos los heredamos de los médicos, los hacemos verdades absolutas y los pacientes, desde este posicionamiento, llegan a la consulta con mucha incertidumbre.

"El estrés": Esa patología tan "trillada" que terminamos por ignorarlo, someternos, y seguir cautivos de su implacable arrasamiento.

En mi práctica cotidiana siento que la música posibilita una "vuelta al centro", que todos necesitamos para salir de las "garras del estrés", sin generar otro mecanismo de Huida, sino para instalar una sensación de "quedarme en mí, para ofrecer mejores cosas a mi entorno y a los demás"

Todos estos pensamientos fueron gestándose en la práctica clínica junto a pacientes. Seres comunes, iguales a todos, que viven y se desarrollan en este mundo cotidiano, y que no quisieron seguir agobiados.

Pude, de alguna manera, desde mi querida musicoterapia ofertarles un espacio, junto a técnicas y procedimientos musicoterapéuticos, el manejo de diversas situaciones que les provocaban estrés.

Sin lugar a dudas, esta investigación es posible gracias al bagaje que me han dado todos estos años de formación teórica, práctica clínica y la profundización sobre esta temática, fruto también de la formación recibida en mis primeros años por la casa de estudios donde he obtenido mi título de graduación, la Universidad del Salvador.

Muchos docentes he convocado para seguir ampliando mis horizontes, pero en especial quiero agradecer a la Prof. Lic Gabriela Wagner, tutora de esta investigación, por su tiempo, y su don de gente. Siempre ha sido para mí un referente, es un placer escuchar sus consejos, me admira su capacidad, su memoria, su originalidad y su buen humor. Fue un tiempo de riqueza compartido con mucho placer.

Por la disponibilidad de siempre a M. Celia Pérez, directora de la carrera de Musicoterapia Universidad del Salvador Argentina.

También a la MT. Virginia Tosto por su generosidad a la hora de recomendar bibliografía como coordinadora de la Biblioteca de la Asociación Argentina de Musicoterapia (ASAM).

Y a la Lic Mercedes Gómez por sus aportes a esta tesis y por su amistad de siempre.

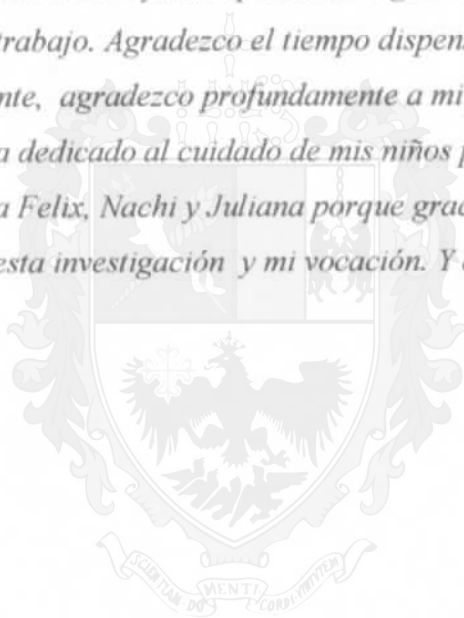
Mis pacientes han sido los que me han motivado para seguir en una constante búsqueda, a ellos también mi agradecimiento.

En los comienzos de esta investigación he entrevistado al Dr. Antonetti Médico Alergólogo miembro de la comisión directiva de la Sociedad Argentina de Medicina del Estrés (SAMES) y al Dr. Osvaldo Rovere, Médico psiquiatra, admsor de OSDE. Ambos trabajan desde diversas perspectivas para el tratamiento del estrés y han aportando algunas líneas teóricas y prácticas para el desarrollo del presente trabajo. Agradezco el tiempo dispensado hacia mi persona.

Por último, y no menos importante, agradezco profundamente a mi familia en general y en particular, a mi madre que se ha dedicado al cuidado de mis niños para que yo pudiera avanzar en mi desarrollo profesional, y a Felix, Nachi y Juliana porque gracias al tiempo que me han regalado, pude llevar adelante esta investigación y mi vocación. Y a Dios....

Cecilia Di Prinzio

Noviembre de 2009



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

INTRODUCCION

La presente investigación surge a partir de la convocatoria en el sitio web

www.musicoterapianorte.com.ar, siendo la autora del mismo, a la realización de “Encuentros vivenciales para el manejo del estrés de la vida diaria”.

Dicha convocatoria data del año 2005, fue orientada al público en general y los interesados participaron de estos encuentros identificados con la propuesta, de forma voluntaria, sobre todo para identificar sus conductas frente al estrés y mejorarlo.

Dichos encuentros fueron realizados en varias locaciones. Hasta este momento, se realizaron en las instalaciones de la Asociación Argentina de Musicoterapia, de la cual soy miembro, en la Ciudad de Mar del Plata, en el “Centro Puruya” de Vicente Lopez, y en consultorio del barrio de Belgrano “Las Cañitas”.

Como coordinadora y musicoterapeuta de los encuentros, considero que la música, el sonido y el movimiento, cuando están presentes en nuestras vidas de una forma activa y vivenciada, pertenece a la condición natural que todos teníamos desde antes de nacer. Los seres humanos somos expresivos por naturaleza, necesitamos y deseamos expresarnos con los demás. La melodía, la armonía y el ritmo, elementos fundantes de la música, nos permiten poner en marcha las experiencias musicales, vivenciarlas y tomar de ellas lo necesario para mejorar nuestra calidad de vida.

En el Primer Congreso de Salud Mental de la AASM (Asociación Argentina de salud Mental 2006) un médico psiquiatra que disertaba sobre la temática de estrés dijo: “Todo ser humano que vive en esta ciudad, tiene estrés, hasta que se demuestre lo contrario”.

Todos por una razón u otra, o porque nos sentimos cansados, enfermos, sin energía etc. presuponemos tener estrés, avalado siempre por algún diagnóstico médico.

Un gran porcentaje de consultas médicas están directa o indirectamente relacionadas al exceso de estrés. Sin embargo, existen muchas evidencias de que los mecanismos de estrés están regulados por la percepción que tenemos de los acontecimientos. Eso explica, en gran parte, el hecho de que dos personas frente a un mismo problema, pueden reaccionar de forma totalmente diferente. Uno puede encarar el problema como un desafío estimulante, mientras el otro puede

preocuparse y esto debe su explicación a la vulnerabilidad que cada uno tiene al estrés y a los mecanismos individuales para enfrentarlo.

Existe el estrés, sin lugar a dudas, y en una medida razonable y sin una extensión prolongada en el tiempo puede no ser nocivo y al contrario, es necesario para mantenernos alertas y en la lucha diaria.

Pero diferentes síntomas como: Tensión muscular en general, dolor de cabeza, estómago, pecho, cansancio, nerviosismo, irritabilidad, problemas para conciliar el sueño, solo por nombrar algunos, perpetrados en el tiempo van a generar lo que se conoce como *Síndrome de estrés*.

Propuse el encuadre musicoterapéutico para contrarrestar y reconocer los efectos nocivos del estrés, con el sostén que ofrece la musicalidad. En el setting de musicoterapia propuse experiencias musicales que produjeran una respuesta diferente al estrés de la vida diaria, aportando desde aquí las vivencias necesarias para explorar las percepciones personales desacertadas que se tiene frente al estrés.

Desde la creatividad, las actividades musicales facilitaron mejores respuestas adaptativas para vivir la vida de un modo más conveniente.

Reconectar al ser humano con el proceso creativo y artístico de la música, es un modo de orientarse y centrarse en el propio yo y acercarse más a la vivencia de sí mismo, que el momento histórico en el cual estamos viviendo no nos permite realizar.

Sensaciones de vacío, falta de proyectos y productividad, vivencia de la nada, escasos recursos sociales y económicos, la comunicación centrada en la tecnología e invasión de información no formativa, el materialismo y competitividad, nos hacen caer en la realidad de la deshumanización de la sociedad en que vivimos, donde el estrés es la vedet, que encarnan la depresión y la ansiedad, como enfermedades de ánimo junto a otras tantas, como las cardiovasculares o cerebrales.

La música es naturalmente una forma artística de humanizar, y es para y por el ser humano.

Para esta investigación he tomado como background mi actividad realizada desde el 2005, aunque el eje central de la investigación está basado en la tarea realizada en el 2006 y 2007 con atención a participantes en forma grupal de los encuentros antes mencionados.

Es desde esta experiencia clínica de donde obtuve el material de campo, para luego analizar datos que dieron luz a los objetivos a investigar.

He utilizado para esta investigación escalas de medición y entrevistas semi-abiertas así como cuestionarios. Para construir un marco teórico que dé cuenta de todos los conceptos más salientes de esta investigación profundicé en material bibliográfico, como ser libros, artículos, papers de congresos y páginas web.

Finalmente una de las dificultades metodológicas que encontré a lo largo de esta exposición, fue que el diseño metodológico de esta investigación y la oportunidad laboral no se dieron con la continuidad adecuada, con lo cual habrá algunas aclaraciones en el apartado conclusiones que permitirán realizar una adecuada intervención en posteriores investigaciones.

